

LES EXAMENS APPROCHENT

Comment bien s'y préparer ?

1 MIN. 4 SEMAINES AVANT

Bien dormir, bien manger, prendre soin de soi, de sa santé et de son énergie nécessaire pour affronter la période. Vérifier l'ordre des cours. C'est la dernière ligne droite ! Pense aux repos qui suivra ;-)

1

2

PLANNING

Le plus vite possible, construis toi un planning CLAIR et le plus précis possible où tu places tes moments d'étude par cours (ou chapitres) ET des pauses.

LECTURES

Il est important d'au moins déjà relire le tout. Cela te permettra de te remettre l'ensemble en tête et cibler ce qui te demandera plus de temps ou d'énergie.

3

4

SYNTHÈSES

Pour tous, ou pour les cours les plus compliqués pour toi, construis des synthèses qui reprennent les informations les plus importantes (structure, définitions, liens, plan, schémas...)

MÉMORISATION

Définis toi des moments et méthodes pour mémoriser le plus efficacement possible : flash cards, théâtralisation, jeux, carte mentale, en duo, en bougeant... ,

5

6

CONFIANCE

Aie confiance en toi ! Tes pensées positives seront un moteur ! Et... RESPIRE !

Si tu as mis tout en place dès le point 1 pour te donner toutes tes chances, dis-toi que tu auras fait de ton mieux et "qu'il n'y a plus qu'à !"

"Je peux accepter l'échec, tout le monde rate quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer !"

